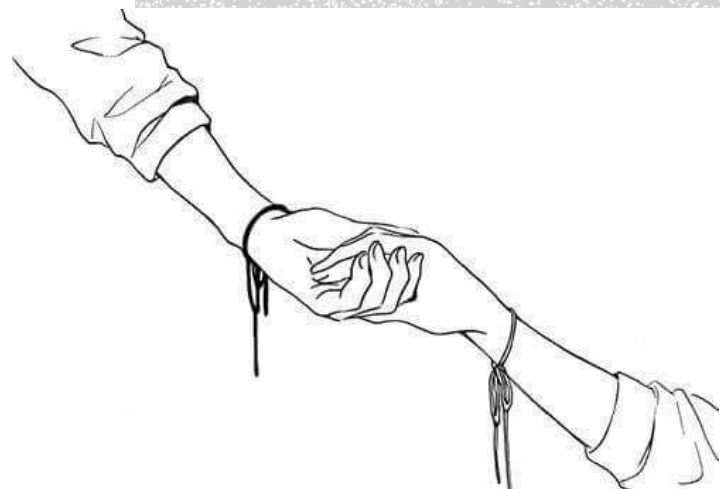
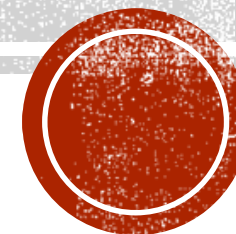




BOLETIN N° 2 BIBLIO-CRA

CLAVES PARA EL BIENESTAR

Bitácora para el Autocuidado Docente



CLAVES PARA EL BIENESTAR



Bitácora para el Autocuidado Docente



DEG
División
Educación
General



PRESENTACIÓN

4 CLAVES PARA LOGRAR EL BIENESTAR EJERCICIOS PARA REFLEXIONAR SOBRE LA FELICIDAD.

EJERCICIO 1 LÍNEA DE LA FELICIDAD

EJERCICIO 2 PROYECTANDO MI FELICIDAD

EJERCICIO 3 HISTORIA DE MELISSA MOODY



1.- “VIVE DE ACUERDO A TU PROPÓSITO”

En esta clave esperamos puedas reconectarte a redescubrir tu propósito de vida. Al reflexionar sobre nuestras prioridades y lo que es importante para cada uno, tomamos mejores decisiones y eso impacta positivamente en nuestro bienestar, aumentando además la sensación de control sobre nuestra vida.

2.- “LA RECUPERACIÓN”

La recuperación es una acción que muchas veces los seres humanos olvidamos, llenando nuestras vidas de actividades y responsabilidades exigiéndonos al máximo para rendir frente a las expectativas que suponemos se tiene de nosotros. Sin embargo, ese estilo de “no parar” tiene costos muy alto para la salud física y mental. Uno de esos altos costos es el estrés crónico, el cual podrás aprender a distinguir y a manejar de menor manera.

En esta clave te invitaremos a incorporar la recuperación como un hábito en tu vida, a través de actividades cortas y simples, pero al mismo tiempo desafiantes y estimulantes. Esperamos descubras cómo poder entregar a tu cuerpo y tu mente la energía suficiente que necesitan para funcionar en óptimas condiciones.



3.- “CONDUCE TUS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES ”

Esta clave está relacionada con la capacidad que tenemos de dirigir y potenciar el desarrollo de nuestro cerebro, algo que la neurociencia se ha encargado de demostrar con sus recientes investigaciones.

A veces puede parecer que somos víctimas de los acontecimientos o de las emociones que experimentamos, sin embargo podemos traer la calma a nuestras vidas, podemos desarrollar **una mente optimista y podemos aumentar nuestras emociones positivas**, incluso en los momentos más adversos de la vida.

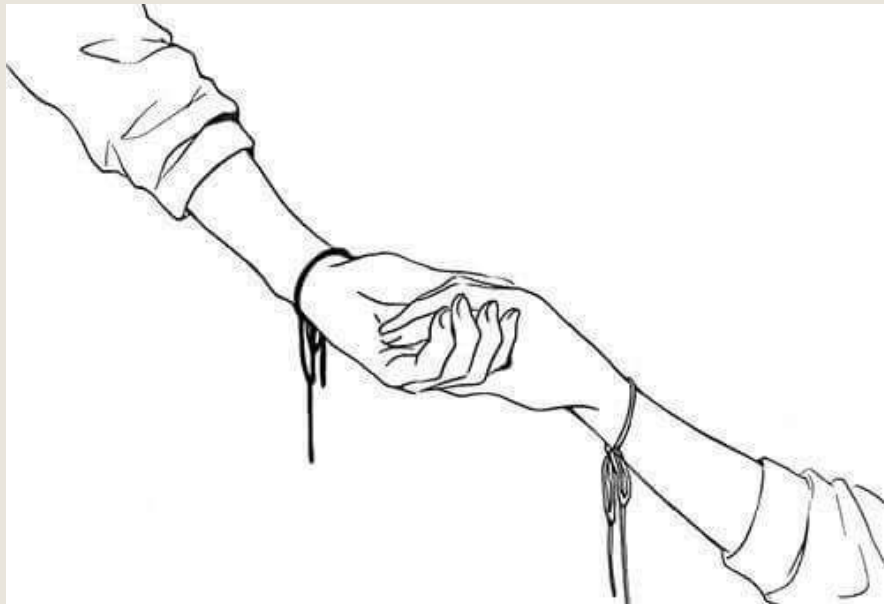
3.- “CULTIVA TUS RELACIONES”

En esta clave podrás reflexionar sobre la calidad de tus relaciones interpersonales en diferentes ámbitos de tu vida; y al mismo tiempo podrás aprender algunas estrategias y habilidades que pueden ayudar a mejorarlos, profundizarlos y hacerlos más significativas. Porque como ya te imaginarás, nuestros vínculos tienen un enorme impacto para nuestro bienestar y felicidad.



SE LO RECOMENDAMOS PARA SER TRABAJADO POR TODOS LOS PROFESORES JEFES,
ESPECIALMENTE, PARA AQUELLOS QUE TIENEN LOS NIVELES DE 7° BÁSICO A 1° MEDIO.

SI TE INTERESA, TE INVITAMOS PASAR A RETIRAR EN NUESTRA BIBLIOTECA, UN EJEMPLAR.



HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a viernes
De 8:30 a 12:45

